غصّہ :اسباب‘ علامات‘ نُقصانات اور علاج

تحریر: حکیم قاضی ایم اے خالد

غصّہ ایک ایسی نفسیاتی کیفیت ہے جو انسان میں اس کے مزاج کے خلاف ناپسندیدہ بات یا فعل سے وقوع پذیر ہوتی ہے۔ یہ ایک ہذیانی کیفیت ہے جو اس قدر تیزی سے پیدا ہوتی ہے کہ بدن انسانی کے تمام نظام درہم برہم ہو جاتے ہیں خاص طور پر نظام اعصاب اور نظام انہظام زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں بدن میں ایسے کیمیاوی اجزاء کی مقدار یکدم بڑھ جاتی ہے جو کسی شدید حملے کی صورت میں بدن اپنے بچاؤ کیلئے پیدا کرتا ہے۔ مثلاً ایڈرنا لین اور Acetacholine وغیرہ۔ اس کے نتیجے میں مختلف دیگر علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔

اسباب

غصّہ کے چند اہم اسباب درج ذیل ہیں۔

۱۔ نیند کا پورا نہ ہونا۔

۲۔ کسی کام میں ناکامیابی

۳۔ معاشی تنگی

۴۔ تناؤ بھری زندگی

۵۔ لگاتار لمبی بیماری

۶۔ مایوسی‘ ناامیدی

۷۔ شورزدہ ماحول

علامات

انسان چھوٹی چھوٹی باتوں کو اپنی انا پر لیتا ہے اور ذرا ذرا سی بات پر لڑنے مرنے اور گالی گلوچ پر اتر آتا ہے۔ غصّہ کی کیفیت سے باہر آنے پر تھکاوٹ اور اعضاء شکنی محسوس ہوتی ہے۔

غصّہ سے پیدا ہونے والی امراض و نقصانات

غصہ ایک فطری نفسیاتی کیفیت ہے لیکن جب یہ بار بار پیدا ہوتی ہے تو اس سلسلے میں پیدا ہونے والے کیمیاوی اجزاء کی مقدار بدن میں مستقل بڑھ جاتی ہے جس کے نتیجے میں ضغط الدم قوی (Hypertension) اور خفقان 'حرکت قلب کا بڑھ جانا (Trachycardia) نیز مختلف امراض کلیہ پیدا ہو جاتے ہیں۔
غصہ سے خلیاتی استحالہ بھی متاثر ہوتا ہے اور مختلف امراض استحالیہ مثلاً ذیابیطس (Diabeties mellitus) وغیرہ پیدا ہوتے ہیں۔

غصہ پر تحقیقات کرنے والوں کے مطابق غصہ مندرجہ ذیل امراض کا باعث بن سکتا ہے۔

☆ اس سے السر یا تبخیر کی شکایت ہو جاتی ہے۔

☆ خون میں کولیسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے۔

☆ صفراوی مزاج والوں میں غصہ یرقان پیدا کر سکتا ہے۔

☆ خون کی نالیوں میں رکاوٹ آ جاتی ہے اور وہ سکڑ کر کئی دیگر امراض پیدا کر سکتی ہیں۔

☆ دل کی امراض پیدا ہو سکتی ہیں۔

☆ غصے سے امعاء پر بھی برا اثر پہنچتا ہے۔

☆ قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے۔

☆ غصہ جان لیوا بھی ہو سکتا ہے۔

☆ غصہ ہارٹ اٹیک کا سبب بن سکتا ہے۔

☆ اس سے سر کا درد بڑھ جاتا ہے۔

☆ غصہ نظام اعصاب کو انتہائی نقصان پہنچا سکتا ہے۔

☆ غصہ زیادہ کرنے سے انسان قوت یادداشت کھو کر بیہوش ہو سکتا ہے۔

☆ غصہ سے فالج کا خطرہ بھی رہتا ہے۔

☆ غصہ غور و فکر کی قوت کو کم کر دیتا ہے۔

اصول علاج

غصہ کے علاج کے حوالہ سے درج ذیل اصول اختیار کرنا چاہئیں۔
ا۔ ماحول میں تبدیلی پیدا کریں یعنی اشتعال پیدا کرنے والے ایسے حالات سے مریض کو دور رکھنے کی کوشش کریں جو مریض کی طبیعت کے خلاف ہوں۔ گھریلو کشیدگی اگر اس کا باعث ہو تو گھر والوں کو سمجھائیں اور مریض کو دوستانہ ماحول فراہم کریں۔
۲۔ مریض کی سوچ اور عادات میں تبدیلی پیدا کریں۔ غصہ کے مریض کو سمجھایا جائے کہ وہ اکیلے بیٹھ کر اپنی منفی سوچوں کو اس کے الٹا یعنی مثبت سوچوں میں تبدیل کرے۔ اگر وہ احساس برتری کا شکار ہے تو اسے دوسرے لوگوں کو کمتر سمجھنے سے احتراز برتنا ہوگا۔ (عموماً اعلیٰ عہدوں پر فائز بعض ایسے افراد دفتر کے علاوہ گھر اور روزمرہ معاملات میں احساس برتری کا شکار ہوتے ہیں اور طبیعت کے خلاف عمل یا قول

پر فوراً غصہ میں آجاتے ہیں۔)

۳۔مسکنات اور مبردات ادویہ سے طبیعت بدن میں تسکین اور ٹھنڈک پیدا کریں۔

۴۔نظام ہضم خصوصاً استحالہ جگر پر توجہ دیں۔

علاج طب مشرقی'یونانی'اسلامی

ھوالشافی:۔مغز تخم تربوز۔مغز تخم خربوزہ۔مغز تخم کدو شیریں۔مغز تخم کاہو مقشر کا شیرہ بنا کر شربت نیلوفر پچاس ملی لیٹر سے میٹھا کر کے صبح نہار منہ پلائیں۔

ھوالشافی:۔جوارش آملہ سادہ' دس گرام کی مقدار میں ہمراہ آب تازہ دوپہر کھانے کے ایک گھنٹہ بعد دیں۔

ھوالشافی:۔اطریفل زمانی' دس گرام کی مقدار میں رات سوتے وقت استعمال کروائیں۔

غصہ کا علاج اور جدید تحقیقات

اگر کسی وقت آپ کو شدید غصہ آجائے تو ایک گلاس پانی میں لیموں کے ساتھ ایک چمچہ چینی ملا کر پی جائیں۔امریکا میں ایک حالیہ مطالعاتی تحقیق سے یہ حیرت انگیز انکشاف ہوا ہے کہ غصے کی حالت میں ایک گلاس لیموں کے شربت میں ایک چمچہ چینی ملا کر پینے سے انتہائی کم وقت میں طبیعت کی اشتعال انگیزی دور ہو جاتی ہے۔محققین کے مطابق چینی ملا شربت خون میں فوراً شامل ہو کر دماغ کو توانائی پہنچاتا ہے۔کیونکہ غصے کی حالت' مزاج کی برہمی یا اشتعال کی صورت میں خون میں شامل گلوکوز میں کمی ہو جاتی ہے جس سے دماغ کو توانائی نہیں ملتی۔تحقیق کے معاون سربراہ اور اوہائیو اسٹیٹ یونیورسٹی میں شعبہ ابلاغیات ونفسیات کے پروفیسر بریڈ بشمین کا کہنا ہے کہ تحقیق سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ غصہ یا اشتعال انگیزی سے گریز کرنا چاہیے اور اس کے لیے ہر فرد کو اپنے مزاج پر قابو پانے کی کوشش کرنی چاہیے تاکہ گلوکوز آپ کے دماغ کو بے پناہ توانائی فراہم کر سکے۔

غصہ کے علاج میں مفید' مذہبی و اخلاقی تدابیر

مذہبی و اخلاقی حوالے سے درج ذیل تدابیر جو زیادہ تر احادیث مبارکہ سے اخذ شدہ ہیں غصہ کے علاج میں انتہائی مفید ہیں۔جدید سائنس بھی ان کی افادیت کی تصدیق کرتی ہے۔

☆ غصہ کی حالت میں جگہ تبدیل کرلیں کمرہ میں بیٹھے ہیں تو صحن میں چلے جائیں۔

☆ کھڑے ہیں تو بیٹھ جائیں بیٹھے ہیں تو لیٹ جائیں۔

حدیث پاک کا مفہوم ہے کہ غصہ آئے تو بیٹھ جائے اگر زیادہ غصہ آئے تو لیٹ جائے۔ماہرین طب کا کہنا ہے کہ غصہ میں خاص قسم کے ہارمونز پیدا ہوتے ہیں جو انسانی افعال میں تبدیلی لاتے ہیں اور اس کو کنٹرول کرنے میں (System-Sympathetic & Parasympathetic System Antonomic Nervous) بنیادی کردار ادا کرتا ہے اور دماغ کے اہم حصے (Cerebral Cortex, Limic System and Reticular Formation HHypothalamus) اہم کام

سرانجام دیتے ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق اس امر کی نشاندہی ہوتی ہے کہ غصے کا فوری علاج بیٹھ جانے اور لیٹ جانے سے Body Changes کے ساتھ Neurotransmitters میں ٹھہراؤ پیدا ہوتا ہے جس سے درج ذیل میں اعتدال آنا شروع ہوجاتا ہے۔

(1) Physilogical Change

(2) Motivational Behaviour

(3) Emotion Evolution

اور غصہ ٹھنڈا ہونا شروع ہوجاتا ہے۔ جب انسان غصے میں ہوتا ہے تو Sympathetic part اہم رول ادا کرتا ہے۔ اس لئے حدیث مبارکہ کی رو سے غصہ کی حالت میں بیٹھ جانے یا لیٹ جانے سے دل کی دھڑکن میں کمی آجاتی ہے۔ بلڈ پریشر نارمل ہوجاتا ہے۔ Endocrine Screetion اعتدال پر آنا شروع کردیتے ہیں۔ یقیناً Parasympathetic Part اہم رول ادا کرتا ہے۔ جس کی وجہ سے انسان Relaxation محسوس کرتا ہے۔ بلاشبہ فرمان نبوی ﷺ سچا ہے۔ جس کی تائید آج جدید میڈیکل سائنس نے کردی ہے۔

☆ پانی پی لیں غصہ آگ ہے آگ کو بجھانے کیلئے پانی کافی ہے۔

☆ وضو کرلیں وضو اندرونی آگ کو خود بخود بجھادے گا۔

☆ تعوذ پڑھیں جب شیطان سے اللہ کی پناہ مانگیں گے تو غصہ خود بخود ختم ہوجائیگا۔ ☆☆

مصادر و ماخذ

http://www.urdutimes.com/content/8061#sthash.U79Cnolt.dpuf

http://tahaffuz.com/4150/#.UmOSoXCeh50

سائیکیٹری ڈیزیز اینڈ یونانی میڈیسن (ڈاکٹر محمد عبداللہ)

مطالعہ اخبار و جرائد، تحقیقی مضامین، کتب و سائبر (نیٹ) گردی

حکیم قاضی ایم اے خالد (میڈیکل جرنلسٹ)

تمغہ خدمات طب، گولڈ میڈلسٹ، فاضل طب والجراحت، رجسٹرڈ معالج قومی طبی کونسل اسلام آباد وفاقی وزارت صحت حکومت پاکستان، چیئرمین پاکستان طبی جرنلسٹس کونسل، سیکرٹری جنرل کونسل آف ہربل فزیشنز پاکستان، ینگ مسلمز انٹرنیشنل، چیئرمین پاکستان جسٹس مشن چیف ایڈیٹر پندرہ روزہ امن عالم انٹرنیشنل، ماہنامہ ورلڈ پیس انٹرنیشنل، وائس آف طب لاہور، مضمون نگار نوائے وقت لاہور، نمائندہ خصوصی سکائی ٹی وی، ریڈیو سکائی لائن (نیدرلینڈ)، چینل سیون (جاپان) ٹاک آف دی ورلڈ (امریکہ) فیلالوپ (جرمنی) اور دیگر کئی انٹرنیشنل اخبارات و رسائل، نیوز ایجنسیز و الیکٹرانک میڈیا اور سماجی، طبی مذہبی و ادبی تنظیموں سے منسلک

رابطہ: 32۔ ذیلدار روڈ اچھرہ لاہور۔54600 پاکستان۔ فون:042-37570354 فیکس:042-375701659 موبائل:0333-4222129

ای میل:qazimakhalid@gmail.com ویب سائٹ:www.hakeemkhalid.tk